МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»

Спортивный отдел

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДДЮТ» _____Гладких В.В.
Приказ № 69-осн. от 31.08.2026
Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.08.2026

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2026 – 2027 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

««ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА»

Форма реализации программы – очная, групповая

Год обучения - **второй**

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Объединение «Физическая подготовка туриста»

Автор:
педагог дополнительного образования
В.В.Моренков

г. Ефремов, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Объединение «Физическая подготовка туриста» функционирует на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая подготовка туриста».

В 2026 - 2027 учебном году в объединении «Физическая подготовка туриста», 1 группа второго года обучения, занимается 12 человек (обучающиеся 6-9 классов, 6 мальчиков, 6 девочек).

Программа «Физическая подготовка туриста» способствует физическому развитию подростков, сочетая физическую активность, социальное взаимодействие и воспитание в духе заботы об окружающей среде. Знания навыки, приобретенные в процессе физической подготовки, помогают обучающимся находить альтернативные способы интересного отдыха на природе

Туристические прогулки и краткосрочные походы дают ребятам заряд бодрости и энергии, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию активного образа жизни, развитию наблюдательности, логического мышления, памяти, инициативы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: улучшение физической подготовленности и выносливости обучающихся для успешного участия в туристических походах и активной деятельности на природе.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучить технике безопасности во время походов, экскурсий, туристических соревнований, правилам соблюдения личной гигиены, безопасности, основам туризма, основам туристической техники, основам топографии и ориентирования, методам психофизической адаптации к экстремальным условиям и ситуациям, правилам организации краткосрочного похода, выбора и построения пешего маршрута,определения состава группы, участия в соревнованиях по туристскому направлению;
- научить использовать мобильные приложения для отслеживания физической активности и анализах результатов **Pumatrac, Pacer.**;

Развивающие:

- развивать физические качества: силу, скорость, гибкость, выносливость; умения передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, навыки ориентирования на местности с помощью компаса, карты, самостоятельность, наблюдательность, ответственность, самодисциплину, умение планировать свои действия в походных условиях.

Воспитательные:

- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, личностные качества: самостоятельность, наблюдательность, ответственность, самодисциплина, умения планировать свои действия в походных условиях, осознанное отношение к природе, уважительное отношение к природным ресурсам, навыки безопасного поведения в природе.
- стимулировать интерес к активному образу жизни и укреплению здоровья обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**1**	**-**	**1**	
2.	**Общая физическая подготовка туриста**	**24**	**2**	**22**	Контрольные упражнения
2.1	Основы физической подготовки туриста	8	2	6	
2.2	Комплексные тренировки	16	-	16	
3.	**Групповые походы**	**10**	**2**	**8**	Контрольные упражнения
3.1	Особенности групповых походов	2	2	-	
3.2	Физическая подготовка туриста	8	-	8	
4.	**Основы спортивного ориентирования**	**8**	**2**	**6**	Туристические практики Педагогическое наблюдение
4.1	Базовые виды спортивного ориентирования	4	2	2	
4.2	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	4	-	4	
5.	**Система тренировки в спортивном ориентировании**	**12**	**4**	**8**	Туристические практики Педагогическое наблюдение
5.1	Психологическая подготовка туриста	4	2	2	
5.2	Спортивная тренировка туриста	6	2	4	
5.3	Средства спортивной тренировки	2	-	2	Туристические практики Педагогическое наблюдение
6.	**Туристические походы**	**8**	**2**	**6**	
6.1	Физическая подготовка участников похода	6	2	4	
6.2	Проведение похода	2	-	2	Командные соревнования
7.	**Соревнования, эстафеты**	**8**	-	**8**	
7.1	Подготовка к соревнованиям	2	-	2	

7.2	Учебные соревнования	6	-	6	
8.	**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Тестирование
	Всего часов:	**72**	**12**	**60**	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

обучающиеся будут знать/понимать:

- основы общей физической подготовки и её значение для туриста; комплекс упражнений на различные группы мышц; комплекс тренировок перед походом;
- перечень необходимых снаряжений для похода;
- правила организации однодневного и многодневного похода; правила выбора и построения маршрута; определение состава группы; правила подготовки снаряжения;
- основы чтения спортивных карт; линейные ориентиры.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять: упражнения на выносливость, силовые тренировки, кардионагрузки, упражнения на гибкость и координацию, комплекс общеразвивающих упражнений, беговые, соревновательные, общеподготовительные упражнения;
- совершать в однодневные и многодневные походы, походы по определённому маршруту;
- упаковывать, распаковывать снаряжение;
- читать топографические карты; преодолевать дистанции с помощью топографических карт;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В соответствии с календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2027 г., окончание учебного года 31.05.2028 г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

№ п/п	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Дата**	**Форма занятий**	**Количество часов**			**Тема занятия**	**Содержание**	**Место проведения**	**Формы контроля**
					Всего	**Теория**	**Практика**				
Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.)											
1.	сентябрь	13:35-14:20	05.09	Занятие - игра	1		1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности и	Каб.21	

									охране труда. Перезагрузка на природе. Пешие прогулки. Игры на взаимодействие в командах.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка туриста (24ч.)											
2.	сентябрь	10:50-11:35	06.09	Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки туриста	Рекомендации по тренировочным упражнениям на развитие выносливости, силы, гибкости.	Каб.21	Контрольные упражнения
3.	сентябрь	13:35-14:20	12.09	Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки туриста	Рекомендации по тренировочным упражнениям на развитие выносливости, силы, гибкости.	Каб.21	Контрольные упражнения
4.	сентябрь	10:50-11:35	13.09	Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	Упражнения на выносливость: спортивная ходьба, бег трусцой, бег на короткие и длинные дистанции.	Каб.21	Контрольные упражнения
5.	сентябрь	13:35-14:20	19.09	Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	Упражнения для улучшения силы: отжимания, приседания, подтягивание на перекладине.	Каб.21	Контрольные упражнения
6.	сентябрь	10:50-11:35	20.09	Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	Упражнения на баланс.	Каб.21	Контрольные упражнения
7.	сентябрь	13:35-14:20	26.09	Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подгот	Упражнения на выносливость: спортивная ходьба, бег трусцой, бег на	Каб.21	Контрольные упражнения

								овки туриста	короткие и длинные дистанции.		
8.	сентябрь	10:50-11:35	27.09	Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	Упражнения для улучшения силы: отжимания, приседания, подтягивание на перекладине. Упражнения на баланс.	Каб.21	Контрольные упражнения
9.	октябрь	13:35-14:20	03.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Силовые тренировки.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
10.	октябрь	10:50-11:35	04.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Кардионагрузки.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
11.	октябрь	13:35-14:20	10.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Гибкость и координация.	Каб.21	Контрольные упражнения
12.	октябрь	10:50-11:35	11.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Игровые тренировки.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
13.	октябрь	13:35-14:20	17.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Силовые тренировки.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
14.	октябрь	10:50-11:35	18.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Кардионагрузки.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
15.	октябрь	13:35-14:20	24.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Гибкость и координация.	Каб.21	Контрольные упражнения
16.	октябрь	10:50-11:35	25.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Игровые тренировки.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
17.	октябрь	13:35-14:20	31.10	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Силовые тренировки.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
18.	ноябр	10:50-11:35	01.11	Тренировочное	1		1	Компле	Кардионагрузки.	Окрестн	Контро

	ь			занятие				ксные тренировки		ости Ефремова	льные упражнения
19.	ноябрь	13:35-14:20	07.11	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Гибкость и координация.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
20.	ноябрь	10:50-11:35	08.11	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Игровые тренировки.	Каб.21	Контрольные упражнения
21.	ноябрь	13:35-14:20	14.11	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Силовые тренировки.	Каб.21	Контрольные упражнения
22.	ноябрь	10:50-11:35	15.11	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Кардионагрузки.	Каб.21	Контрольные упражнения
23.	ноябрь	13:35-14:20	21.11	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Гибкость и координация.	Каб.21	Контрольные упражнения
24.	ноябрь	10:50-11:35	22.11	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Игровые тренировки.	Городская роща	Контрольные упражнения
25.	ноябрь	13:35-14:20	28.11	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	Силовые тренировки. Кардионагрузки.	Городская роща	Контрольные упражнения
Раздел 3. Групповые походы (10 ч.)											
26.	ноябрь	10:50-11:35	29.11	Занятие - инструктаж	1	1		Особенности групповых походов	Выбор маршрута. Определение состава группы. Правила подготовки снаряжения. Безопасность.	Городская роща	Контрольные упражнения
27.	декабрь	13:35-14:20	05.12	Занятие - инструктаж	1	1		Особенности групповых походов	Выбор маршрута. Определение состава группы. Правила подготовки снаряжения. Безопасность.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
28.	декабрь	10:50-11:35	06.12	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подгот	Комплекс общеразвивающих упражнений	Каб.21	Контрольные упражн

								овка туриста	для рук, ног, спины, плечевого пояса.		ения
29.	декабрь	13:35-14:20	12.12	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	Комплекс общеразвивающих упражнений для рук, ног, спины, плечевого пояса. Подвижные игры.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
30.	декабрь	10:50-11:35	13.12	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	Подвижные игры.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
31.	декабрь	13:35-14:20	19.12	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	Комплекс общеразвивающих упражнений для рук, ног, спины, плечевого пояса.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
32.	декабрь	10:50-11:35	20.12	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	Подвижные игры.	Каб.21	Контрольные упражнения
33.	декабрь	13:35-14:20	26.12	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	Комплекс общеразвивающих упражнений для рук, ног, спины, плечевого пояса.	Каб.21	Контрольные упражнения
34.	декабрь	10:50-11:35	27.12	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	Подвижные игры.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
35.	январь	13:35-14:20	09.01	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	Комплекс общеразвивающих упражнений для рук, ног, спины, плечевого пояса. Подвижные игры.	Окрестности Ефремова	Контрольные упражнения
Раздел 4. Основы спортивного ориентирования (8 ч.)											
36.	январь	10:50-11:35	10.01	Комбинированное занятие	1	1		Базовые виды спортивного ориент	Бег. Ориентирование в заданном направлении.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагог

								ирования			ическое наблюдение
37.	январь	13:35-14:20	16.01	Комбинированное занятие	1	1		Базовые виды спортивного ориентирования	Технические навыки ориентирования.	Каб.21	Туристические практики Педагогическое наблюдение
38.	январь	10:50-11:35	17.01	Комбинированное занятие	1		1	Базовые виды спортивного ориентирования	Бег. Ориентирование в заданном направлении.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
39.	январь	13:35-14:20	23.01	Комбинированное занятие	1		1	Базовые виды спортивного ориентирования	Технические навыки ориентирования.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
40.	январь	10:50-11:35	24.01	Комбинированное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Отработка навыков по спортивному ориентированию.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
41.	январь	13:35-14:20	30.01	Комбинированное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Отработка навыков по спортивному ориентированию.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
42.	январь	10:50-11:35	31.01	Комбинированное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориент	Отработка навыков по спортивному ориентированию.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюд

								ированию			ение
43.	февраль	13:35-14:20	06.02	Комбинированное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Отработка навыков по спортивному ориентированию.	Каб.21	Туристические практики Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Система тренировки в спортивном ориентировании (12 ч.)											
44.	февраль	10:50-11:35	07.02	Занятие - беседа	1	1		Психологическая подготовка туриста	Основные навыки спортсмена-туриста: спокойствие, стойкость, душевное равновесие и оптимизм. Развитие внимания у туриста.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
45.	февраль	13:35-14:20	13.02	Занятие - беседа	1	1		Психологическая подготовка туриста	Навыки контроля движения. Развитие чувства реакции, времени, скорости.	Каб.21	Туристические практики Педагогическое наблюдение
46.	февраль	10:50-11:35	14.02	Занятие - тренинг	1		1	Психологическая подготовка туриста	Игры на сплочение командного духа. Разработка стратегий по выходу из трудных ситуаций.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
47.	февраль	13:35-14:20	20.02	Занятие - тренинг	1		1	Психологическая подготовка туриста	Тренинги.	Каб.21	Туристические практики Педагогическое наблюдение
48.	февраль	10:50-11:35	21.02	Тренировочное занятие	1	1		Спортивная тренир	Теория соревновательной деятельности.	Каб.21	Туристические практик

								овка			и Педагогическое наблюдение
49.	февраль	13:35-14:20	27.02	Тренировочное занятие	1	1		Спортивная тренировка	Отработка специальных беговых упражнений в изменяющихся условиях.	Каб.21	Туристические практики Педагогическое наблюдение
50.	февраль	10:50-11:35	28.02	Тренировочное занятие	1		1	Спортивная тренировка	Комплексное совершенствование физических качеств.	Каб.21	Туристические практики Педагогическое наблюдение
51.	март	13:35-14:20	06.03	Тренировочное занятие	1		1	Спортивная тренировка	Отработка специальных беговых упражнений в изменяющихся условиях.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагогическое наблюдение
52.	март	10:50-11:35	07.03	Тренировочное занятие	1		1	Спортивная тренировка	Комплексное совершенствование физических качеств.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагогическое наблюдение
53.	март	13:35-14:20	13.03	Тренировочное занятие	1		1	Спортивная тренировка	Отработка специальных беговых упражнений в изменяющихся условиях.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагогическое наблюдение
54.	март	10:50-11:35	14.03	Тренировочное занятие	1		1	Средства спортивной тренировки	Комплекс физических и технических упражнений.	Каб.21	Туристические практики Педагогическое наблюд

											ение
55.	март	13:35-14:20	20.03	Тренировочное занятие	1		1	Средства спортивной тренировки	Комплекс физических и технических упражнений.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Туристические походы (8 ч.)											
56.	март	10:50-11:35	21.03	Занятие - инструктаж	1	1		Физическая подготовка участников похода	Спортивные тренировки перед походом.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагогическое наблюдение
57.	март	13:35-14:20	27.03	Занятие - инструктаж	1	1		Физическая подготовка участников похода	Спортивные соревнования: эстафеты.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагогическое наблюдение
58.	март	10:50-11:35	28.03	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	Спортивные соревнования: командные игры.	Окрестности Ефремова	Туристические практики Педагогическое наблюдение
59.	апрель	13:35-14:20	03.04	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	Спортивные соревнования: эстафеты, командные игры.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
60.	апрель	10:50-11:35	04.04	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	Спортивные соревнования: эстафеты.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
61.	апрель	13:35-14:20	10.04	Тренировочное занятие	1		1	Физическая	Спортивные соревнования:	Городская роща	Туристические

								подготовка участников похода	командные игры.		практики Педагогическое наблюдение
62.	апрель	10:50-11:35	11.04	Поход	1		1	Проведение похода	Туристический поход. Ориентирование на местности с использованием компаса и карты.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
63.	апрель	13:35-14:20	17.04	Поход	1		1	Проведение похода	Туристический поход. Ориентирование на местности с использованием компаса и карты.	Городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
Раздел 7. Соревнования, эстафеты (8ч.)											
64.	апрель	10:50-11:35	18.04	Соревнование	1		1	Подготовка к соревнованиям	Подготовка к соревнованиям.	Городская роща	Командные соревнования
65.	апрель	13:35-14:20	24.04	Соревнование	1		1	Подготовка к соревнованиям	Подготовка к соревнованиям.	Городская роща	Командные соревнования
66.	апрель	10:50-11:35	25.04	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	Тренировочные соревнования.	Городская роща	Командные соревнования
67.	май	13:35-14:20	02.05	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	Тренировочные соревнования.	Городская роща	Командные соревнования
68.	май	13:35-14:20	08.05	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	Тренировочные соревнования.	Городская роща	Командные соревнования
69.	май	13:35-14:20	15.05	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	Тренировочные соревнования.	Городская роща	Командные соревнования
70.	май	10:50-11:35	16.05	Соревнование	1		1	Учебные соревн	Тренировочные соревнования.	Городская роща	Командные соревно

								ования			вания
71.	май	13:35-14:20	22.05	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	Тренировочные соревнования.	Городская роща	Командные соревнования
Раздел 8. Итоговое занятие (1ч.)											
72.	май	10:50-11:35	23.05	Комбинированное занятие	1		1	Итоговое занятие	Подведение итогов за период обучения.	Каб.21	Тестирование
Всего часов:					**72**	**12**	**60**				

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№п\п	Содержание	Сроки
1.	Проведение тематических бесед и инструктажей с обучающимися по правилам техники безопасности в туристических походах, пожарной безопасности в природной среде и правилам дорожного движения при следовании к месту сбора.	в течение года
2.	Реализация проектов «Траектория успеха» и «Цифровой краеведческий атлас» в рамках программы развития отдела на 2025-2030 гг.: проведение тематических занятий и бесед с обучающимися по профилю объединения (изучение флоры и фауны Ефремовского района, профессии эколога/спасателя/инструктора по туризму, история туризма в родном крае).	в течение года
3.	Участие в месячнике МБУДО «ДДЮТ» «Марафон здоровья»: проведение тематических занятий и мероприятий по зимнему туризму.	февраль
4.	Участие в тематической неделе МБУДО «ДДЮТ» посвящённой «Году географии в России»: проведение спортивно-туристической викторины/эстафеты на базе учреждения.	Март-апрель
5.	Развитие системы наставничества и экологического воспитания: вовлечение обучающихся 2 года обучения в помощь обучающимся 1 года обучения при отработке навыков чтения карты и ориентирования; участие в акции «Сохраняем лес».	в течение года (акция - весна/осень)
6.	Участие в мероприятиях организационно-массового отдела МБУДО «ДДЮТ» (фотовыставки, онлайн-конкурсы, викторины на базе учреждения).	в течение года
7.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся: проведение индивидуальных консультаций по вопросам экипировки и безопасности, информирование о планах учебных выходов в пешей доступности, участие в турпоходах и слётах.	в течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература для педагога:

1. Соловьев А.Н. Книга «Физическая подготовка туриста».

2. Лукьянов В.И. Книга «Путешествуем правильно: теория и практика физической подготовки любителей активного отдыха».

3. Горюнов Ю.С. Учебное пособие «Физическая культура и спорт в туризме».

4. Константинов Ю. С. «Спортивно - оздоровительный туризм. Теория и практика», Советский спорт, 2023. – 350 с.

Литература для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. Туристская игротека. [Текст]/ Ю.С. Константинов. – Москва: Гуманитарный издательский центр, 2000. – 112 с.
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. **[Текст]/** В.Ю.Попчиковский – Москва: Профиздат, 2003. – 224 с.

Электронные ресурсы:

Федерация спортивного туризма https://tssr.ru/

Физическая подготовка туриста https://dom-tvorchestva.ucoz.org/2019-2020/mukhina_o.i-fizicheskaja_podgotovka_turista.pdf